

Use Seligman's Positivism Theory Method To Obtain Satisfaction in Rumi's Masnavi

Fatemeh Soghra Asgharimehr*, **Amir Esmail Azar****

Sareh Zirak***

Abstract

Positive psychology focuses on human's abilities and shows the way to peace in human societies. Seligman, the founder of this science, tries to express what Aristotle called the "good life" by explaining the emotions of the time (present, past, future). Therefore, according to Seligman, the nature of lasting happiness in the past is to get "satisfaction". But in the past he believed in how to: change your mind, increase gratitude and learn to forgive. Satisfaction is achievable. Consequently, satisfaction with life is based on the cognitive components of the individual. On the other hand, one of the transcendent concepts of Islamic mysticism is "satisfaction", which can be achieved through self-awareness and explanation of positivist teachings. Rumi also pays special attention to moral teachings with a positive attitude and a focus on the perfect person. Investigating such a precious heritage with a new approach shows that theoretical issues are not separate from the worldview and cultural heritage. In this research, the components of positive psychology in Masnavi were identified and adapted using descriptive analytical methods to achieve satisfaction. The main question of this article in Masnavi's text is "To

* PhD. Student of Persian Language and Literature Department, science and research Unit, Islamic Azad University, Tehran, Iran, mehraneh.asgarimehr@gmail.com

** Associate Professor of Persian language and literature Department, science and research Unit, Islamic Azad University, Tehran, Iran (Corresponding Author), e-azar@srbiau.ac.ir

*** Assistant Professor of Persian language and literature Department, science and research Unit, Islamic Azad University, Tehran, Iran, sara.zirak@gmail.com

Date received: 2021/03/09, Date of acceptance: 2022/01/29



Copyright © 2010, IHCS (Institute for Humanities and Cultural Studies). This is an Open Access article. This work is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/> or send a letter to Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.

what extent does the acquisition of satisfaction as a basic need of modern man correspond to the components proposed by Seligman?”. In conclusion the joint achievements of both thinkers are the result of a deep connection with “faith”. But Rumi’s vision is bolder in this regard; Because relying on divine spiritual values and Islamic mysticism makes him a guide to eternal happiness.

Keywords: Satisfaction, Positive Psychology, Seligman, Rumi’s Masnavi, peace.

کسب رضایتمندی در مثنوی مولوی با رویکرد نظریه مثبت‌گرایی سلینگمن

فاطمه صغری اصغری مهر*

امیراسماعیل آذر**، ساره زیرک***

چکیده

روان‌شناسی مثبت با تمرکز بر توانایی‌های انسان مسیر رسیدن به آرامش را به جوامع بشری معرفی می‌کند. سلینگمن (Seligman) بنیان‌گذار این علم، با تبیین هیجان‌های مربوط به زمان (حال، گذشته، آینده) در صدد بیان چیزی است که از سطوح آن را «زندگی خوب» نامید. لذا، از نظر سلینگمن ماهیت شادی پایدار در گذشته، کسب «رضایتمندی» است. لکن او در زمان گذشته با به‌کارگیری مؤلفه‌های ذیل: «شیوه تغییر اندیشه — افزایش شکرگزاری — آموختن گذشت و بخشش»، رسیدن به رضایتمندی را قابل حصول بیان می‌کند. بر این اساس رضایت از زندگی بر مؤلفه‌های شناختی فرد استوار است. از طرفی، یکی از مفاهیم متعالی عرفان اسلامی نیز «رضایتمندی» است که با شناخت خودی‌شدن و تبیین آموزه‌های مثبت‌گرایانه قابل دستیابی است. مولانا نیز با نگرشی مثبت و با محوریت انسان کامل، به آموزه‌های اخلاقی عنایت ویژه‌ای دارد. مطالعه چنین میراث‌گرانهایی با رویکرد نوین، مبین این حقیقت است که مسائل نظری از جهان‌بینی و موارث فرهنگی جدا و ناآشنا نیستند. در این پژوهش با روش توصیفی — تحلیلی،

* دانشجوی دکتری زبان و ادبیات فارسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران،
mehraneh.asgarimehr@gmail.com

** دانشیار گروه زبان و ادبیات فارسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران (نویسنده
مسئول)،
drazar.ir@gmail.com

*** استادیار گروه زبان و ادبیات فارسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران،
sara.zirak@gmail.com

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۱۲/۱۹، تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۱۱/۰۹



Copyright © 2018, IHCS (Institute for Humanities and Cultural Studies). This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International, which permits others to download this work, share it with others and Adapt the material for any purpose.

برای دستیابی به رضایتمندی، به شناسایی و تطابق مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت در مثنوی پرداخته شده است. پرسش اصلی مقاله حاضر در متن مثنوی این است که، کسب رضایتمندی به عنوان نیاز بنیادی انسان امروزی، به چه میزان با مؤلفه‌های مطرح شده سلینگمن تطابق دارد؟ نتیجه یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد دستاوردهای مشترک هر دو اندیشمند حاصل پیوند عمیق با «ایمان» و «معنویت» است. اما دیدگاه مولانا در این سنجه فربه‌تر می‌نماید زیرا با تکیه بر ارزش‌های معنوی - الهی و عرفان اسلامی، رهنمونی برای رسیدن به سعادت ابدی است.

کلیدواژه‌ها: رضایتمندی، روان‌شناسی مثبت‌گرا، سلینگمن، مثنوی مولوی، آرامش.

۱. مقدمه و بیان مسئله

بحث از مسائل انسانی و درمان مشکلات بشری الویت هر جامعه و اندیشه‌ای است. عمیق‌ترین مباحث انسانی در اندیشه انسان‌های معنوی بزرگ جهان، قرن‌ها پیش پدیدار شده است. در این میان، عارفان هر مکتب با نقب زدن به لایه‌های درونی انسان عملکرد بارزی داشته‌اند و توانسته‌اند ریشه احساسات عمیق بشری را نشان دهند. در دهه‌های اخیر مباحث عرفانی نیز به دایره مباحث روان‌شناختی ورود یافته است. در این مسیر، اگر به ویژگی‌های روانی - عاطفی و احساسات بشری به خوبی پرداخته شود، در راه درمان و شناسایی بسیاری از مشکلات و دردهای بشری مؤثرتر خواهد بود.

هیجان یا عاطفه به مجموعه‌ای از واکنش‌های جسمی - روانی در برابر رویدادها و پدیده‌ها و محرک‌های بیرونی و درونی گفته می‌شود. رضایت از زندگی با ظهور متعادل هیجان‌ها برای انسان فراهم می‌شود. خودسازی و پرورش استعدادها درونی و توجه به هیجان‌ها و صفات مثبت انسانی از کارکردهای مشترک عرفان و روان‌شناسی مثبت‌گراست که رشد و خودشکوفایی انسان را در پی دارد. اندیشمندی چون مولانا نیز آگاهانه به دردهای بشری می‌پردازد و در صدد بیان راه‌هایی برای رفع مشکلات برمی‌آید. او با تکیه بر عشق الهی و همچنین نمایاندن اهمیت و عظمت انسان و یاری رساندن به او سخن‌پردازی می‌کند. مولانا با نگرشی شناختی و روان‌کاوانه از لایه‌های رویین روان انسان عبور می‌کند تا به لایه‌های عمیق درونی پی‌برد و راز غم و غفلت و رنج انسان را نشان دهد و در این مسیر راه رسیدن به آرامش را به انسان می‌آموزد.

مطالعه عمیق پژوهشگران نشان داده است که میان اندیشه‌های مولانا و روان‌شناسی نوین تشابه و هماهنگی شگرفی وجود دارد. در جامعه امروز با اوج گرفتن دستاوردهای علمی،

کسب رضایتمندی در مثنوی مولوی (فاطمه صغری اصغری مهر و دیگران) ۵

اضطراب و ناامیدی گریبانگیر انسان‌ها شده‌است. سلیگمن پدر روان‌شناسی مثبت‌گرا، به ما نشان می‌دهد که چگونه می‌توانیم در بخش بالای دامنه آرامش و شادی خود زندگی کنیم و از امکانات موجود برای رضایتمند زیستن بهره ببریم. از طرفی، رسالت و هدف همه فلاسفه و دانشمندان در طول تاریخ رسیدن به سعادت واقعی بوده است که این مهم فقط در سایه رستگاری اخلاقی و کسب فضایل انسانی امکان‌پذیر است.

پیرو این پژوهش‌ها مطالعه در ادبیات و متون عرفانی، بیان‌کننده شگفتی‌های روح انسان در برخورد با این جهان است. لذا، روانکاوی در ردیابی این برخورد، بشر را به جهان گمشده درون خود می‌رساند. «رضایتمندی» هیجانی مثبت و پایدار و آرامش‌بخش است که معنای سعادت انسان در آن پنهان است. پژوهشگران و فلاسفه اسلامی معتقدند که صفات مثبت انسانی و فضایل از دیرباز در جایگاهی به نام معرفت نفس مورد بررسی قرار گرفته و دارای اهمیت بوده است؛ چراکه نیاز افراد جامعه به رضایتمندی و آرامش، این اصل را تقویت می‌کند که باید به بُعد خرسندی و شادمانی انسان نیز پرداخت، زیرا این بُعد در زندگی موجبات شکوفایی را در فرد و جامعه فراهم می‌کند.

۱,۱ پرسش تحقیق

براساس نظریه مثبت‌گرایی با شناختن هیجانات درونی و فاصله گرفتن از جزم‌اندیشی‌ها می‌توان به مسیر بهبود روند زندگی انسان معاصر و ایجاد آرامش، امید و رضایت در متونی چون مثنوی دست یافت. بنابراین، هدف این پژوهش پاسخ به این سوال است: کسب رضایت و آرامش در مثنوی، به چه میزان با مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت سلیگمن تطابق دارد و رسیدن به راه‌های تبیین اندیشه مولانا جهت کسب رضایتمندی چگونه است؟ فرضیه مقاله این است که از دیدگاه مولانا باطن و دل انسان محل تجلی حق است، لذا برای کسب رضایت می‌توان با تمرکز بر توانایی‌های انسان و به کارگیری شیوه‌های تغییر درون و تعالی آن به آرامش دنیوی و باطنی هم رسید.

۲,۱ اهمیت و ضرورت تحقیق

مثنوی مولوی از متون دیرینه فرهنگی است که قابلیت تأویل و تفسیر را از ابعاد گوناگون داراست. از این رو اهمیت و ضرورت این مقاله در بازنمایی سبک فکری مولانا از نظرگاه مثبت‌گرایی و ارائه دستاوردهایی در جهت بهبود زندگی انسان، به طور خردمندانه‌ای ارزشمندی متن مثنوی را افزون‌تر می‌سازد. علاوه بر این، آشنایی با مبانی شناختی و فکری این راهکارها منجر به درک بهتر جهان‌بینی الهی و سعادت اخروی می‌شود.

۳.۱ پیشینه تحقیق

از مهم‌ترین پژوهش‌هایی که با این بحث پیوندی نزدیک داشت، چندین مقاله به شرح ذیل معرفی می‌گردد: مقاله «تحلیل اندیشه‌های مثبت‌گرایانه در مثنوی معنوی از منظر علم روان‌شناسی، پروین گلی زاده و محمد یزدانجو»؛ (۱۳۹۵) پژوهشگر در این مقاله به صورت کلی به بررسی مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا و تطبیق آن با آرای مولانا پرداخته است. از نتایج به دست آمده در این مقاله این است که برای نیل به آرامش باطنی باید مثبت‌نگر بود. مقاله «مردم‌گرایی و نوع‌دوستی در عرفان اسلامی و مقایسه آن با روان‌شناسی مثبت، طاهره خوشحال و زهرا عباسی»؛ (۱۳۹۶) در این مقاله به مقایسه جنبه‌های اجتماعی عرفان با توانمندی‌های اجتماعی روان‌شناسی مثبت‌گرا پرداخته شده است. نتیجه‌گیری به دست آمده در این مقاله به اجتماعی بودن عرفان اسلامی و اشاره به اهمیت ارزش‌های الهی و معنوی در درمان بیماری‌های روانی پرداخته شده است. مقاله «نظریه شادی مولانا در فیه‌مافیه، مجاهد غلامی»؛ (۱۳۹۷) در این جستار پژوهشگر علاوه بر سنجش تطبیقی و یافتن شاهدهایی بر اساس نظریه مثبت‌گرایی در فیه‌مافیه به تدوین و استنباط نظریه شادی مولوی پرداخته است. مقاله «روان‌شناسی مثبت در الهی‌نامه عطار نیشابوری» از محبوبه خراسانی و فاطمه عربها؛ (۱۳۹۷) در این مقاله فقط به چند مورد از فضایل به صورت گزینشی با هدف تبیین مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت در اشعار عطار پرداخته شده است. مقاله «بررسی و تحلیل مفهوم رضایت از زندگی در گلستان سعدی» (۱۳۹۸) از شجاع کیان‌پور و علی رحیمی؛ در این پژوهش نویسنده به مؤلفه‌های رضایتمندی مرتبط با دیدگاه سعدی پرداخته است. در نهایت، به بیان ارزیابی شناختی سعدی و بهره‌مندی او از تعالیم اخلاقی و تربیتی فضایی چون صبر، قناعت و راضی بودن به مقدرات پرداخته است. همچنین به تعدادی مقاله روان‌شناسی با رویکرد انسان و مثبت‌گرایی می‌توان اشاره نمود از قبیل: «بررسی رابطه خوش‌بینی اسلامی و خوش‌بینی آموخته شده سلیگمن و امنیت روانی» (۱۳۹۰) از رمضانعلی حسینی؛ مقاله «دغدغه‌های بنیادین انسان در آموزه‌های مولانا» از علیرضا، خواجه‌گیر.

کسب رضایتمندی در مثنوی مولوی (فاطمه صغری اصغری مهر و دیگران) ۷

مقاله «تأثیر خوش‌بینی بر سلامت روانی و رضایت از زندگی» (۱۳۹۸) از نوراله پور سردار. در پژوهش‌های مذکور به بیان کلی متغیرهای مثبت‌گرایانه و آموزه‌های اخلاقی پرداخته شده است. اما در جستار حاضر ابتدا مفاهیم بنیادی مثبت‌گرایی سلیگمن و به طور اخص راه رسیدن به «رضایتمندی» تبیین می‌شود و سپس یافته‌ها در متن مثنوی بر اساس جهان‌بینی مولانا با تکیه بر مبانی نظری روان‌شناسی مثبت تطبیق و بررسی می‌شود.

۴.۱ روش تحقیق

در عرصه‌هایی که مباحث نظری مطرح می‌شود، تحلیل محتوای متون ضرورت می‌یابد. لذا پژوهشگر، جستار حاضر را به روش توصیفی - تحلیلی و استفاده از ابزار کتابخانه‌ای مورد بررسی قرار داده است. پس از جمع‌آوری داده‌ها در متن مثنوی بر طبق مؤلفه‌های مذکور به تحلیل و تبیین اشعار مستخرج شده با محوریت نظریه سلیگمن پرداخته شده است.

۲. روان‌شناسی مثبت‌گرا

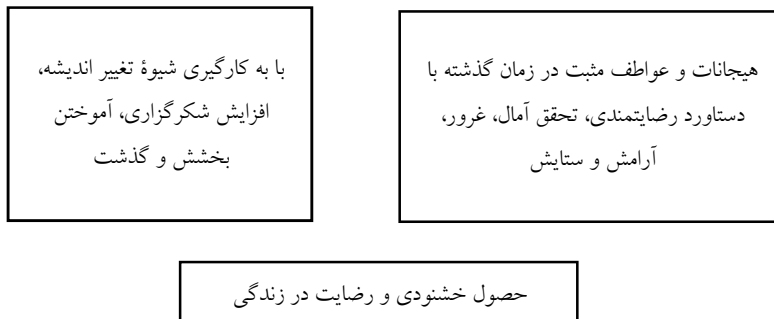
روان‌شناسی مثبت بر فهم و تبیین شادمانی و سلامت ذهنی و به طور دقیق به پیش‌بینی عامل‌هایی تمرکز دارد که بر چنین حالت‌هایی تأثیر می‌گذارند. (آلان کار، ۱۳۹۱: ۳۲) این علم می‌خواهد صفات مثبت را در درون آدمی نهادینه کند به صورتی که هر شخص آن را به شکل یک عادت خوب در وجود خود پرورش دهد. همان چیزی که ارسطو و یونانیان آن را «Hexis» (عادت) نامیده‌اند. «ما برای کمال‌یابی به نیکی‌های واقعی نیاز داریم و فضیلت آن را ممکن می‌سازد. وقتی تمام اجزاء فضیلت (تفکر، میل، احساس و عمل خوب)، «به صورت طبیعی» گرد هم می‌آیند و با کمی تلاش، جریان می‌یابند گویی که «طبیعت دوم» هستند، در این صورت Hexis (عادت) می‌شوند. وقتی این اتفاق می‌افتد ما در راه دستیابی به Eudaimonia (زندگی خوب) یا شادکامی هستیم. (فرانکلین، ۱۳۸۹: ۱۵۹)

مارتین ای. پی. سلیگمن (Martin E.P Seligman, 1942) روان‌شناس آمریکایی و صاحب نظریه مثبت‌گرایی است. او هیجانانگ انسان را در سه مسیر «حال-گذشته-آینده» مورد مطالعه قرار می‌دهد و در این مسیر فضایل ششگانه «خرد، شجاعت، عشق، عدالت، تواضع، معنویت و تعالی» را که بر اساس معیارهایی چون ارزشمندی و انعطاف‌پذیری در تمام فرهنگ‌ها وجود دارد، مورد بررسی قرار می‌دهد. این قابلیت‌ها هم در زمان‌های نابسامان و هم در لحظات

مساعده به انسان کمک می‌کنند. (سلیگمن، ۱۳۹۶: ۲۲-۲۱) با توجه به اینکه او رشد یافته در کانون خانواده‌ای مذهبی است در آثارش رد پای مذهب قابل مشاهده است که این نشان دهنده پایبندی وی بر باورهای دینی است. او معتقد است هر انسانی، باورهای قوی در مورد معنای جهان دارد. از آنجا که باورها منبع آرامش و رضایت هستند، لذا با اتصال به وجودی والا در زندگی، معنایی ایجاد می‌شود که جایگاه هر کسی را مشخص می‌کند. طبق یافته‌های سلیگمن، افراد باورمند در مقایسه با سایر اقشار شادتر هستند و از زندگی رضایت بالاتری دارند. (همان: ۸۲) بنا به پژوهش‌های سلیگمن هیجان‌های مثبت و منفی در سه مسیر حال، آینده و گذشته ترسیم می‌شود. هیجان‌های مربوط به «زمان آینده»، شامل: خوش‌بینی، امیدواری، ایمان و باور و اعتماد است. هیجان‌های مثبت مربوط به «زمان حال»، شامل: شادی و شور، آرامش، اشتیاق، هیجان، لذت (و مهم‌تر از همه جاری بودن یا غرق شدن (Flow/Flowing)) می‌باشد. هیجان‌های مثبت در مورد «زمان گذشته» نیز شامل: رضایت، خشنودی، خرسندی، افتخار و آرامش است. (سلیگمن، ۱۳۸۸: ۸۷) در میان هیجان‌های مثبت شادکامی، امید، رضایت و سعادت بیش از سایر موارد اهمیت دارند.

شرط اول قدم برای حصول یک زندگی خوب شناخت دقیق و عمیق ساحت احساسی - عاطفی - هیجانی است. محققان روان‌شناسی حدود ۸۵ احساس را شناسایی کرده‌اند که تعدادی از آنها بسیار مهم و اساسی هستند و از میان آنها با اشاره به نوزده احساس (غم، شادی، نفرت، درماندگی، حسادت، آرامش، اشتیاق، ستایش و قدردانی، استراحت و آسودگی، گناه، استرس، غرور، گنجی، عصبانیت، تحریک، ترحم، تحقیر، ترس و شرم و انزجار) دریافته‌اند که هر کدام از آنها در انسان طول عمر مشخصی دارند. به طور مثال، غم با ۱۲۰ ساعت ماندگارترین حس است، اما شادی فقط ۳۶ ساعت عمر دارد. ستایش و قدردانی ۵ ساعت و آرامش ۸ ساعت ماندگاری دارد. حدود مرز احساسات درست، آن است که توسط عقل انسان و با علم و آگاهی او هدایت شده باشد و در مسیر صحیح هدف زندگی آدمی یعنی کمال قرار گیرد. (تسلر، ۱۳۹۵: ۸-۱) ارزیابی شناختی انسان به هیجان‌های انسان سمت و سو می‌دهد و هیجان رضایتمندی از زندگی نیز تحت تأثیر ارزیابی‌های شناختی انسان نسبت به گذشته شکل می‌گیرد. (حق و محمد، ۱۳۹۰: ۹۷-۸۷) «رضایتمندی» از هیجان‌هایی است که پس از ارزیابی‌های گسترده شناختی برانگیخته می‌شود. لذا، ارتباط درونی افکار، احساسات و اعمال باعث می‌شود با تغییر شناختی باورها، تغییر در سایر ابعاد زندگی را شاهد باشیم و به این ترتیب هیجان‌ها را کنترل کنیم. (آلیس، ۱۳۸۵: ۳۶)

کسب رضایتمندی در مثنوی مولوی (فاطمه صغری اصغری مهر و دیگران) ۹



شکل شماره (۱) نمودار کسب رضایتمندی

لذا، مثبت‌گرایان با پرداختن به خصائل پسندیده‌ای مانند: امید، رضامندی، مهربانی، کسب معنی و... درصدد کاهش رنج انسان هستند. از طرفی، در یافته‌های این علم، رسیدن به خشنودی حاصل ایمان به خداست. آن هنگام که انسان یقین دارد قدرتی شکست‌ناپذیر از او و هر آنچه که دوست دارد، حمایت می‌کند و خواسته‌هایش را برآورده می‌کند، می‌تواند رها از هرگونه فشار عصبی، احساس رضایت و شادمانی کند، چون ایمان دارد که خرد لایتناهی از مصالح او حمایت می‌کند.

۱.۲ روان‌شناسی مثبت‌گرای سلیگمن

سلیگمن، هیجان‌ها و احساسات انسان را در سه مسیر «گذشته، حال، آینده» بررسی کرده‌است. نکته مهم این است که این سه مسیر از یکدیگر متفاوت هستند، لیکن حصول سعادت و خشنودی در هر سه مفهوم لازم و مطلوب است. هیجان‌ها بخشی از زندگی روزمره ما را تشکیل می‌دهند و در دو بخش هیجان‌های مثبت و منفی بررسی می‌شوند که چندبعدی هستند. آنها به صورت پدیده‌های ذهنی، زیستی، هدفمند، اجتماعی و رفتاری وجود دارند. بنابراین، احساس‌ها و انگیزتگی بدن، هدفمندی و ارتباط‌های غیرکلامی را فعال می‌کنند. (حسن زاده، ۱۳۹۷: ۵۳-۱۵۰)

سلیگمن معتقد است هیجان‌اتی چون رضامندی، خشنودی، غرور، آرامش خاطر، از طریق آشنا شدن با هر سه زمان و تغییر دادن احساسات مربوط به گذشته، چگونگی تفکر در مورد آینده و نحوه تجربه حال، می‌توان هیجان‌ات خود را در یک جهت مثبت به حرکت درآورد. (سلیگمن، ۱۳۹۶: ۸۷) او با دیدگاهی شناختی و علمی معتقد است، در نگاه به گذشته به دست

آوردن «رضایت» مهم‌تر است. از آنجا که اندیشه‌های گذشته زیربنای افکار جزمی است و انفعال ناشی از آن فرد را به بند می‌کشد، لذا با به‌کارگیری «شیوه تغییر اندیشه، افزایش شکرگزاری و آموختن بخشش» دستیابی به «رضایت» امکان‌پذیر خواهد شد. پژوهشگران شناخت‌درمانی و مثبت‌گرا دریافته‌اند که هیجانات مربوط به گذشته مانند رضایتمندی به طور کامل متأثر از شیوه ارزیابی شناختی انسان هستند. (همان: ۱۱۲)

هیجانات مربوط به گذشته در دامنه‌ای از خشنودی، آرامش، افتخار و رضایت و خشم انتقام‌جویانه قرار می‌گیرند. این هیجانات به طور کامل به وسیله افکار در مورد گذشته تعیین می‌شوند. بخشی از زندگی هیجانی، لحظه‌ای و واکنشی است. به عنوان مثال لذت و شور بخش کنونی هستند که به راه انداختن آنها نیازی به تفکر و تفسیر ندارد. اما برعکس تمام هیجانات مربوط به گذشته، به طور کامل به وسیله تفکر و تعبیر و تفسیر هدایت می‌شود. برای درک چگونگی احساسات در مورد گذشته مهم‌ترین اصل، فاصله گرفتن از جزم‌اندیشی‌هاست. سلیگمن معتقد است که افکار منفی در مورد گذشته، مواد خامی هستند که مانع ایجاد هیجانات خرسندی و رضایت شده و آرامش و صلح را ناممکن می‌سازد و برای بیرون‌رفت از این مرحله، تغییر افکار و بخشش تنها راه ممکن است. (همان: ۹۱-۹۰)

۳. تطبیق روان‌شناسی با اندیشه مولانا

مولانا عارف قرن هفتم، هم انسان آرمانی افلاکی و هم جسمانی مبتلای خاک را می‌شناسد. او می‌کوشد با عبور از لایه‌های روین روان انسان، به لایه‌های عمیق‌تر راه یابد و راز غفلت و غم انسان را بنمایاند. تعالیم او در مسیر رسیدن به سعادت و خشنودی، فراتر رفتن از مرحله یکی شدن با خدا و پیوند متعالی با زندگی است. (کمپانی زارع، ۱۳۹۶: ۱۶) مولانا در بیتی با اشاره به راز این غفلت اینگونه بیان می‌کند:

روزی بیاید کاین سخن خصمی کند با مستمع کآب حیاتم خواندمت تو خویشتن کر ساختی

(مولوی، ۱۳۹۰: ۲۴۳۴)

روی نفس مطمئنّه در جسد زخم ناخن‌های فکرت می‌کشد
فکرت بد ناخن پُر زهر دان می‌خراشد در تعمق روی جان ...

(مولوی، ۱۳۷۳: ۵ / ۷۳۴)

کسب رضایتمندی در مثنوی مولوی (فاطمه صغری اصغری مهر و دیگران) ۱۱

از نظر مولوی اندیشه‌ها گرایش انسان را مشخص می‌کند؛ در نتیجه هیجانات روحی متناسب با افکار ما سمت‌وسو می‌گیرد. نزد او علت اصلی شادمانی و عامل پایداری آن از رضایت حاصل می‌گردد که از نظر شناختی پیوند محکمی با جهان‌بینی الهی دارد؛ مولانا شادی اصیل را از درون می‌داند، به گونه‌ای که ذره‌ای افسردگی و سردی را پذیرا نیست. چنانچه در مناقب‌العارفین به نقل از مولانا آمده است:

من این جسم نیستم که در نظر عاشقان منظور گشته‌ام، بلکه من آن ذوقم و آن خوشی که در باطن مریدان از کلام ما و از نشان ما سرزند الله الله، چون آن دم را دریابی و آن ذوق را در جان خود مشاهده کنی، غنیمت می‌دار و شکر می‌گزار که من آنم (افلاکی، ۱۳۹۶: ۱۹۸).

او در سراسر مثنوی تلاش دارد با تکیه بر عشق الهی، انسان را به آرامش و نشاط دعوت کند. علاوه‌براین، مولانا به رهبانیت و بهره‌نگرفتن از مواهب دنیایی اعتقاد ندارد؛ ولی ترک تعلقات دنیوی را برای تزکیه و رسیدن به رضایتمندی لازم می‌داند و راه علاج دردها را در ایمان به جهان‌بینی الهی و پیروی از طبیبان الهی می‌داند.

مولانا در مثنوی دام‌های زندگی را به مخاطب خود نشان می‌دهد و چنین برمی‌آید که به دلیل اینکه انسان‌ها خودشان را نمی‌شناسند و از جان جهان جدا افتاده‌اند، رنج می‌برند. عدم شناخت انسان از خود موجب سرگشتگی او شده است. لذا دستیابی به معرفت، موجب باز شدن ابعاد و استعدادهای انسانی و رسیدن به واقعیات متعالی می‌شود.

براین اساس انسان لزوماً باید خویشتن را بشناسد، چون دل آدمی مرکز اسرار غیب است و هر چه می‌جوید در وجود خود اوست. اصل وجود انسان، هستی مطلق یا کل هستی است ولی بشر فقط به بخش ناچیز آن یعنی دنیا و زندگی مادی دل می‌بندد. (استعلامی، ۱۳۷۲: ۲۶۴) لذا مولانا برای دستیابی به اصل وجودی توصیه به شناخت و رها کردن علایق دنیوی دارد.

خویشتن نشناخت مسکین آدمی از فزونی آمد، و شدد در کمی

(مولوی، ۱۳۷۳: ۱۰۰۰/۳)

از فواید خودشناسی رسیدن به خداشناسی است، چنانچه در حدیث معروف «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ» بدان اشاره شده است. لذا نتیجه مستقیم شناخت خود انسان، شناخت حقیقت هستی یعنی خداوند است. (نک: فروزانفر، ۱۳۸۱: ۴۷۱) مولانا نیز در تأیید این سخن می‌فرماید:

بهر آن پیغمبر این را شرح ساخت هر که خود بشناخت، یزدان را شناخت

(مولوی، ۱۳۷۳: ۵/ ۲۱۱۴)

مولانا نیز در بیت زیر به درون و روان بشر معنا و روشنایی خاصی می‌بخشد:

ما زبان را ننگریم و قال را ما درون را بنگریم و حال را

(همان: ۱۷۵۹/۲)

چنین برمی‌آید او می‌خواهد رابطه‌ی انسان با خویش‌شستن خویش و با خدای هستی را اصلاح کند. به تحلیل درستی و نادرستی‌های آن روابط و رفتارها می‌پردازد و پندارهای نادرست به جامانده را درمان می‌کند تا «حال» را سالم‌تر سازد. زیرا، زندگی براساس درمان دردها و پیشگیری از رنج‌ها، سالم و لذت‌بخش می‌گردد، به این دلیل می‌گوید:

هر کجا دردی دوا آنجا رود هر کجا فقری نوا آنجا رود

(مولوی، ۱۳۷۳: ۳/ ۳۲۱۰)

در اندیشه‌ی مولانا انسان مستعد عشق و معرفت است. لذا وقتی بشر عالم صغیر نفس را بشناسد به سایر موجودات نیز احاطه علمی می‌یابد. این مرتبه استعداد، در همه افراد هست و آنچه انسان را برتر می‌سازد همین استعداد کمال اوست. (زرین کوب، ۱۳۷۸: ۴۸-۵۴۵) در نتیجه درک رضایتمندی از زندگی در عرفان اسلامی بدون جهان‌بینی اسلامی امکان‌پذیر نخواهد بود؛ زیرا انسان باید بتواند عالم واقعی دنیا و جهان غیب را با هم ببیند تا درک صحیحی از هستی داشته باشد و راه‌های رسیدن به سعادت کامل را کسب کند.

یک نظر دو گز همی بیند ز راه یک نظر دو کون دید و روی شاه ...

نیستی چون هست بالاین طبق بر همه بردند درویشان سبق ...

(مولوی، ۱۳۷۳: ۶/ ۹۶۸)

۴. مفهوم رضایتمندی از دیدگاه مولوی

رضا خشنودی است و بسندکاری و آن سه چیز است: دین وی چنان‌که وی نهاد بدان بسند دهی، قسم که تو را و دیگران را بخشیدند بدان بسند دهی، و به مولای خویش به جای هر چه جز او ست، بسند دهی. هر که در حکم بر رجا آرمیده است، راضی است. و

کسب رضایتمندی در مثنوی مولوی (فاطمه صغری اصغری مهر و دیگران) ۱۳

هر که در حکم بر بیم آرمیده است، صابر است و هر که در حکم بر مهر آرمیده است، موافق است (انصاری، ۱۳۸۸: ۷۶).

رضایتمندی الهی انسان در طبقه هیجان‌ات مثبت و پسندیده در زندگی قرار می‌گیرد. (میرباقری فرد و همکاران، ۱۳۹۳: ۹۷) از نظر مولانا رضایت الهی در موقعیت‌های مختلف زندگی رسیدن به رضامندی است. او هر انسانی را به رضایت مطلق در برابر حق دعوت می‌کند، بر اساس روایتی از پیامبر (ص) که می‌فرماید: «قَالَ اللَّهُ تَعَالَى: مَنْ لَمْ يَرْضَ بِقَضَائِي وَ لَمْ يَصْبِرْ عَلَيَّ بَلَائِي فَلْيَلْتَمِسْ رَبًّا سِوَايَ. خداوند متعال فرمود: هر که به قضای من، رضایت ندهد و بر بلای من شکیباً نبا شد باید خدایی جز من بجوید.» او این مطلب را در نزد عموم مردم ثابت شده می‌داند که همه جهان هستی مطیع فرمان حق تعالی هستند:

باز فرمود او که اندر هر قضا مر مسلمان را رضا باید، رضا

(همان: ۶۵/۳-۱۳۶۴)

گفت: ای باری یقین شد پیش عام که جهان در امر یزدان است رام

(همان: ۱۹۰۰/۳)

با توجه به اندیشه محکم مولانا، همه کارها به فرمان حق تعالی انجام می‌گیرد، بنابراین اگر بنده در هر شرایطی رضا به قضا دهد لذا در طاعت و بندگی‌اش نه رنجی می‌کشد و نه خواهان مُزد و پاداشی خواهد بود:

تَرک کفرش هم برای حق بُود نَی ز بیم آنکه در آتش رود
این چنین آمد ز اصل، آن خوی او نَی ریاضت، نَی به جُست و جُوی او
آنگهان خندد که او بیند رضا همچو حلوی شکر، او را قضا

(مولوی، ۱۳۷۳: ۱۹۱۲/۳-۱۴)

بنابراین، بنده خالص از کفر هم پرهیز دارد و این پرهیز نیز فقط برای رضای حق است نه برای ترس از عذاب آخرت. چنین بنده‌ای، هنگامی به نشاط و خنده می‌رسد که رضای الهی را مشاهده کند و در این صورت قضا و بلا در نظر او مانند حلوا شیرین می‌شود.

چراکه، مرد حق هر حرکت ظاهری یا هر تغییر درونی را، از مشیت حق می‌بیند و به آنچه محبوب می‌خواهد، راضی است. این چنین مرد حق هرگاه که رضای حق را می‌بیند،

شادمان است و قضای الهی، اگر عذاب و رنج هم باشد به دهان او شیرین است (استعلامی، ۱۳۷۲: ۳۰۳).

زین سبب فرمود: استشنا کنید «گر خدا خواهد» به پیمان برزید

(همان: ۱۶۴۰/۳)

مولانا در تکمیل مفهوم رضا به «استثناء» اشاره می‌کند، یعنی گفتن جمله «إن شاء الله» و سپردن کار به قدرت پروردگار و علت آن این است که دل ما هر لحظه خواست دیگری دارد و هر دم غم و درد تازه‌ای دارد. (استعلامی، ۱۳۷۲: ۲۹۱)

آنکه جان بخشد، اگر بگشود، رواست نایب است و دست او دست خداست
همچو اسماعیل پیشش سر بنه شاد و خندان پیش تیغش جان بده

(مولوی، ۱۳۷۳: ۱/۲۲۷-۸)

همچنین مولانا در حکایت امیر و غلام نمازبارة در خطاب به اهل دنیا توصیه به رضایت محض در درگاه خدا می‌کند: بدین مفهوم که فقط با تسلیم در برابر مشیت حق و قبول رضای حق می‌توان در عالم معنا را گشود. اگر همه ذرات عالم به کلید تبدیل شوند در عالم معنا بر دنیادوستان گشوده نمی‌شود، مگر عظمت حق به آنها لطف کند. (استعلامی، ۱۳۶۳: ۳۵۴)

قفل زفت است و گشاینده خدا دست در تسلیم زن و اندر رضا!
ذره ذره گر شود مفتاح‌ها این گشایش نیست جز از کبریا

(همان: ۶/۳-۳۰۷۵)

گر بُدی با تو ورا خنده رضا صد هزاران گل شکفتی مر تو را
چون دل او در رضا آرد عمل آفتابی دان که آید در حَمَل

(همان: ۷/۲-۱۵۹۶)

از نتایج دیگر رضایت که مولانا بدان اشاره می‌کند و بسیار مطلوب است، رسیدن به مقام صبر و شکیبایی است. صبر و شکیبایی نیز از مهم‌ترین مقامات سلوک عرفانی است که هیچ نیایش و تسبیحی چنین مقامی را ندارد و کلید رستگاری است:

صبر کردن جان تسبیحات توست صبر کن! کآن است تسبیح درست

کسب رضایتمندی در مثنوی مولوی (فاطمه صغری اصغری مهر و دیگران) ۱۵

هیچ تسبیحی ندارد آن درج صبر کن، الصَّبْرُ مِفْتَاحُ الْفَرَجِ
صبر چون پولِ صراط، آن سو بهشت هست با هر خوب یک لالای زشت
تا ز لالا می‌گریزی، وصل نیست زآنکه لالا را ز شاهد فصل نیست
تو چه دانی ذوقِ صبر؟ ای شیشه دل! خاصه صبر از بهر آن نقشِ چگدل

(مولوی، ۱۳۷۳: ۶۰/۲-۳۱۵۵)

مولانا با آموزش خودآگاهی به انسان راه‌های رسیدن به رضایتمندی را نشان می‌دهد که از نظر شناختی به عرفان و فرهنگ اسلامی تکیه دارد؛ راه‌هایی مانند صبر، شکر و قناعت و رضایت بر مقدرات از جمله آنهاست.

۱،۴ کسب رضایتمندی با محوریت زمان گذشته از دیدگاه مولانا

در این سنجه، مولانا علاوه بر مثبت‌نگری و پذیرش احساساتی از قبیل رضامندی و آرامش، توصیه به رها کردن گذشته دارد؛ که در نتیجه آن زمینه رشد و شناخت بهتر فراهم خواهد شد. ارزیابی شناختی از ناکامی‌ها در گذشته مانع بروز هیجان‌های منفی مانند غم، ترس و خشم در انسان خواهد شد، لذا صرفاً یادآوری خاطرات گذشته همراه شناخت برای درک رضایتمندی مفید خواهد بود. بنابراین مولانا نیز با آشنا کردن آدمی با جهان درون و توصیه به رها شدن از گذشته و رهنمود شیوه تغییر ارزیابی شناختی که منجر به کاهش هیجان‌های منفی می‌شود، موجبات افزایش رضایتمندی را فراهم می‌کند. او معتقد است که حسرت بر گذشته‌ای که در آن عبرت گرفتن نداشت، حاصلی جز غم و اندوه ندارد و تغییر و تحول مثبت به وجود نمی‌آورد و به‌طور کلی اغتنام فرصت و وقت‌شناسی در هر موضوعی را پسندیده می‌داند.

فکرت از ماضی و مُستقبَل بود چون از این دو رست، مشکل حل شود

(مولوی، ۱۳۷۱: ۱۷۸/۲)

دو گوشم بست یزدان تار هیـدم ز حالِ دی و فردا و خرافات

(مولوی، ۱۳۹۰: ۳۶۰)

پیرو همین اندیشه در دفتر چهارم، مولانا قصه مرغ گرفتاری را بیان می‌کند و در ادامه پس از مذموم دانستن حسرت و پشیمانی بر گذشته تأکید بر این دارد که بر گذشته غم مخور و بر آنچه از دست رفته حسرت مبر.

بر گذشته حسرت آوردن خطاست بازناید رفته یاد آن هب‌است

(مولوی، ۱۳۷۱: ۲۲۴۵/۴)

آنچه بر دست است، این است آن سخن که: محالی را ز کس باور مکن
گفت دیگر: «بر گذشته غم مخور چون ز تو بگذشت، ز آن حسرت مبر»

(همان: ۲۲۵۳/۴)

مرغ گفتش نی نصیحت کردم که مبادا بر گــــذشته دی غمت
چونگذشت و رفت، غم چون می‌خوری؟ یا نکردی فهم پندم، یا گری

(همان: ۶۰ / ۴ - ۲۲۵۹)

بر کار گذشته بین که حسرت نخوری صوفی باشی نام ماضی نبوی

(مولوی، ۱۳۹۰: ۱۸۰۲)

هَلَا صوفی چو این‌الوقت باشد گذر از پار و از پیرار بـرجه

(همان: ۲۳۴۱)

چنین برمی‌آید با توجه به ابیات ذیل، مولانا تا زمانی که به گذشته می‌نگریست و رفتار خود را با معیارهای دیگران می‌سنجید، نمی‌توانست به تزکیه خود امید داشته باشد و ناآرام بود زیرا، او در جست‌وجوی آرامش واقعی بود: (آراسته، ۱۳۸۰: ۳۷)

جمله بی‌قراریت از طلبِ قرار توست طالب بی‌قرار شو تا که قرار آیدت
جمله بی‌مرادیت از طلبِ مُراد توست و نه همه مرادها همچو نثار آیدت
عاشق جور یار شو، عاشقِ مهر یار نی تا که نگارِ نازگر، عاشقِ زار آیدت

(مولوی، ۱۳۹۰: ۲۸۵)

اما مولانا در جای دیگر گاهی برگشت به گذشته را برای عبرت گرفتن مفید می‌داند:

کسب رضایتمندی در مثنوی مولوی (فاطمه صغری اصغری مهر و دیگران) ۱۷

پس سپاس او را که ما را در جهان کرد پیدا از پس پیشینیان
تا شنیدیم آن سیاست های حق بر قرونِ ماضیه اندر سَبَق
تا که ما از حال آن گرگانِ پیش همچو روبه پاسِ خود داریم بیش

(مولوی، ۱۳۷۱: ۳۲/۱-۳۱۳۰)

در این سنجه در بخشی متفاوت، مولانا به مرتبه‌ای فراتر از علم روان‌شناختی می‌رسد، او وقتی به لامکانی و عالم بالا می‌رسد هر سه زمان را نفی می‌کند و این چنین بیان می‌کند:

لامکانی که در او نورِ خداست ماضی و مستقبل و حال از کجاست؟
ماضی و مستقبلش نسبت به توست هر دو یک چیزند، پنداری که دوست

(همان: ۲/۳-۱۱۵۱)

در عالم معنا و ماورای طبیعت که انوار الهی بر آن می‌تابد، زمان و مکان مطرح نیست. حقیقت عالم، گذشته و آینده‌اش یکی است و محدود به زمان نمی‌شود. او خطاب به انسان می‌گوید تو که جاودانه نیستی، لذا نسبت به زندگی محدود خود از گذشته و آینده سخن می‌گویی. (استعلامی، ۱۳۷۱: ۲۷۰)

۵. تحلیل داده‌ها در کسب رضایتمندی

۱,۵ تغییر اندیشه و افکار

سلیگمن معتقد است هیجان‌ات مثبت مربوط به زمان گذشته از جمله متغیرهای تحت کنترل ارادی هستند و نخستین راه رسیدن به رضایتمندی، شیوهٔ طریق فکری و تغییر اندیشه است - یعنی رها کردن این ایدئولوژی که گذشته می‌تواند آینده را تعیین کند. جبرگرایی شدید، که زیربنای تفکر جزمی است به لحاظ تجربی بی‌ثمر است و از لحاظ فلسفی بسیار بی‌پایه است و انفعال ناشی از آن فرد را به بند می‌کشد. لذا با تغییر ارادی هر یک از متغیرها رسیدن به رضایت امکان‌پذیر خواهد شد. (سلیگمن، ۱۳۹۶: ۱۱۲)

در اهمیت این مطلب مولانا همهٔ امور را به اندیشه مرجوع می‌داند و بر این مهم تأکید می‌ورزد که ذهن انسان، فقط آنچه را که می‌اندیشد و به باور خود رسانده است به طریقی در بیرون مشاهده می‌کند، به شرطی که به سرچشمهٔ علم الهی متصل شده باشد. لذا، او در ابیاتی به

اهمیت این سخن به مفهوم «حیوان ناطق» توجه می‌کند که به معنی اندیشه‌گر و مُدرک است. (استعلامی، ۱۳۷۱: ۱۹۲)

ای برادر تو همان اندیشه‌ای مابقی تو استخوان و ریشه‌های
گر گل است اندیشه تو گلشنی و ر بود خاری، تو هیـمه گلخنـی

(مولوی، ۱۳۷۱: ۲۷۸/۲)

در بیتی دیگر پیوستن به حق و اتصال به علم الهی را منبع و سرچشمه آگاهی می‌داند. به اعتقاد او بی این پیوند هر آنچه از اندیشه تراوش کند از خود او نیست.

فکر و اندیشه ست مثلِ ناودان و حیِ مکتشوفست ابر و آسمان

(همان: ۲۴۹۴/۵)

با تکیه بر اهمیت اندیشه، مردِ راهِ حق یا «شیرِ بیشه» مستعد معرفت می‌شود و می‌تواند در بیشه اسرار گام نهد.

شو غـذا و قـوت و اندیشه‌ها شیر بودی، شیر شو در بیشه‌ها

(همان: ۴۱۸۴/۳)

مولانا در اهمیت اندیشه می‌فرماید افکار درونی هر کسی آثار بیرونی دارد که در ظاهرش نمایان می‌شود:

رَنجش، از صـفرا و از سـودا نـبود بوی هر هیزم پدید آید ز دود

(مولوی، ۱۳۷۱: ۱۰۷/۱)

او معتقد است که همه مردم مقهور اندیشه خویش هستند و بدین سبب همواره خسته‌دل و غمگینند.

جمله خـلقان سُخره اندیشه‌اند زان سبب خسته‌دل و غم‌پیشه‌اند

(همان: ۱۲/۲)

خوب خوبی را کند جذب، این بدان! طیبّات للمطیّبین بر وی بخوان!

در جهان هر چیز چیزی جذب کرد گرم گرمی را کشید و سرد سرد

کسب رضایتمندی در مثنوی مولوی (فاطمه صغری اصغری مهر و دیگران) ۱۹

(همان: ۱/۲-۸۰)

بنابراین با تکیه بر مفهوم ابیات مذکور، اگر اندیشه را بتوانیم تغییر دهیم و به آن جهت خیر و نیکی دهیم، موجب جذب خیر و نیکی خواهد شد که در نهایت رضایتمندی را در پی خواهد داشت.

همچنین در اهمیت اندیشه در ابیات دیگری، مولانا معتقد است در پس هر اندیشه‌ای پیشه‌ای در جهان هست:

فکرنت که: «کژ مبین، نیکو نگر» هست هم نور و شعاع آن گهر

(همان: ۱۵۹/۲)

پس چو می بینی که از اندیشه‌ای قایم است اندر جهان هر پیشه‌ای

(همان: ۱۰۳۷/۲)

او معتقد است که دو نیرو انسان را مجبور به روی گرداندن به سوی معنای ظاهری می‌کند: «جهنم و رستاخیز» و دیگری «امید و آرزوی بهشت». اما این هر دو را، حجاب می‌داند و به انسان توصیه می‌کند که خود را تغییر دهد تا بتواند بدون بیم و امید به اطمینان دست یابد. از نظر او، فکر و اندیشه به تنهایی انسان را هدایت نمی‌کند، بلکه به او کمک می‌کند تا بخشی از خود را بشناسد. (آراسته، ۱۳۸۰: ۴۱۹)

۵.۲ شکرگزاری و قدردانی

شکرگزاری یکی از مؤلفه‌های اصلی روان‌شناسی مثبت است که با ایجاد احساس حق‌شناسی نسبت به خداوند، انسان‌ها و نعمت‌های دنیا به بهبود آرامش روانی و شادی و سلامت انسان کمک می‌کند. شکر و قدردانی ارتباط بسیاری با یادآوری رویدادهای مثبت در گذشته دارد و مانند صبر به تنظیم هیجانات مثبت در انسان کمک می‌کند؛ زیرا افراد شاد از زندگی، رویدادهای مثبت بیشتری را به یاد می‌آورند و رویدادهای منفی را فراموش می‌کنند. در روان‌شناسی مثبت‌گرا شکرگزاری قوی‌ترین همبستگی را به بهزیستی و کارکرد اجتماعی دارد و نگرش مثبت را برای خود انسان و دیگران به وجود می‌آورد. از نظر سلیگمن شکرگزاری نوعی از قدردانی برای موهبت‌هاست که موجب افزایش رضایت است. شکر پروردگار هستی را به جای آوردن، ارج نهادن به منش‌های برتر اخلاقی، همان سپا سگزاری کردن از کسی است که به ما

نعمتی بخشیده‌است. لذا افزایش قدرشناسی در مورد چیزهای خوبی که در گذشته بوده است، خاطرات مثبت را تقویت می‌کند و رضایت را امکان‌پذیر می‌سازد. (سلیگمن، ۱۳۹۶: ۵۶)

شکرگزاری برای دستیابی به «رضایت» در دیدگاه مولانا نیز دارای اهمیت است؛ و یادآوری و شکر بر نعمت‌ها را عامل افزایش نعمت می‌داند با استناد به آیه ۷ سوره ابراهیم: «لَنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ، اگر شکرگزار باشید، هرآینه نعمت شما را بیفزایم.» در مقدمه دفتر چهارم مثنوی مولانا اینگونه بیان می‌دارد: «فَإِنَّ الشُّكْرَ قَيْدٌ لِلْعَتِيدِ وَ صَيْدٌ لِلْمَزِيدِ وَ لَا يَكُونُ إِلَّا مَا يُرِيدُ، به‌راستی شکر آنچه را به دست آمده چون قید نگه می‌دارد و موجب افزونی آن می‌شود.» لذا چنین برمی‌آید، بهترین عمل در زندگی شکرگزاری است؛ زیرا علاوه بر افزایش نعمت‌های زندگی، موجب آرامش و رضایت خواهد شد.

در سنجه این متغیر، مولانا با اشاره به داستان «وزیر متکبر و پادشاه جهود که نصرانیان را می‌کشت»، به اهمیت شکرگزاری اشاره می‌کند و از کُفرانِ نعمت و عواقب آن برحذر می‌دارد:

چونکه بویی بُرد و شُکرِ آن نکرد کُفرِ نعمت آمد و بینش خورد
شُکر کن مر شاکران را بنده باش! پیش ایشان مُرده شو، پاینده باش!
چون وزیر، از رهنی مایه مساز! خلق را تو برمی‌آور از نماز!

(مولوی، ۱۳۷۱: ۴۵-۴۴)

در ابیات مذکور خطاب به انسانی که وسیله معرفت دارد، توصیه به شکرگزاری می‌کند و در صورت عدم شکرگزاری بنده دچار غرور خواهد شد، بنابراین آرامش و رضایت حاصل نخواهد شد. (استعلامی، ۱۳۷۱: ۲۲۷)

سعیِ شُکرِ نعمتش قدرت بُود جبرِ تو انکارِ آن نعمت بُود
شُکرِ قدرت، قدرت افزون کند جبر، نعمت از کُفت بیرون کند

(همان: ۳۹-۳۸)

در ادامه این سنجه، در داستان نذر کردن سگان در دفتر سوم، مولانا شکر را وسیله‌ی برای رسیدن به نعمت حقیقی قرار می‌دهد. وی یادآور می‌شود، کسی که عاشق شکر است چنانچه نعمتی هم به او نرسد، باز شکرگزار است. زیرا شکر باعث استغنا و ارتقای اخلاقی می‌شود. (استعلامی، ۱۳۷۱: ۳۴۶)

کسب رضایتمندی در مثنوی مولوی (فاطمه صغری اصغری مهر و دیگران) ۲۱

شُکْرِ نِعْمَتِ خُوش‌تر از نِعْمَتِ بُودِ شُکْرِ باره کی سوی نِعْمَتِ رود؟
شُکْرُ جانِ نِعْمَتِ و نِعْمَتِ چو پوستِ زآنکه شُکْرُ آرد تو را تا کوی دوست
نِعْمَتِ آرد غفْلَتِ و شُکْرِ انْتِباهِ صیدِ نِعْمَتِ کن به دامِ شُکْرِ شاه!
نِعْمَتِ شُکْرِتِ کند پُر چشمِ و میرِ تا کنی صد نِعْمَتِ ایشارِ فقیر

(همان: ۳/ ۲۹۰۰-۲۸۹۷)

چنین برمی آید، از دیگر آثار مثبت شکرگزاری بخشش است، زیرا شکرگزاری انسان را قانع و بزرگ می‌کند چنانکه صدها نعت را به تهیدستان می‌بخشد. (زمانی، ۱۳۹۹: ۷۳۶)

مولانا در حکایت اهل سبّا با ذکر عناد و ناسپاسی آنها به یکی دیگر از آثار مثبت شکرگزاری یعنی وفاداری و مدیون بودن به ولی نعت اشاره می‌کند و بر این مهم تأکید دارد:

داد حق اهل سبّا را بس فراغِ صد هزاران قصر و ایوان‌ها و باغ
شُکر آن نگزاردند آن بدرگانِ در وفا بودند کمتر از سگان

(همان: ۶۳-۲۸۵)

مولانا همچنان مصرانه به شکرگزاری توصیه و تأکید دارد:

که هله نِعْمَتِ فزون شد، شُکر کو؟ مَرکَبِ شُکْرِ ار بخسید، حَرکُو!
شُکْرِ مُنْعَمِ واجب آید در خِرَدِ ورنه بگشاید در خشمِ آبد

(همان: ۳/ ۳۶۷۲-۳۶۷۳)

هر خوشی که آید به تو، ناخوش شود آبِ حیوان گر رسد، آتش شود

(مولوی، ۱۳۷۱: ۳/ ۳۶۸۷)

همچنین در باب پیامدهای ناسپاسی و پرداختن به اهمیت شکرگزاری در حکایت جمع آمدن اهل آفت هر صباحی بر در صومعه عیسی (ع) که منجر به بسته شدن راه احسان بر رویشان گردید، این‌گونه می‌سراید:

ای مُعَفَّل! رَشْتِه یی بر پای بندِ تا ز خود هم گم نگردی ای لَوْنَد
ناسپاسی و فراموشی تو یاد نآورد آن عسل نوشی تو

(همان: ۳/ ۳۰۹-۱۰)

از دیگر پیامدهای ناسپاسی که مولانا در ابیات زیر بدان اشاره می‌کند، گرایش به جبر است که در اندیشه او پسندیده نیست و سرانجام آن پریشانی است:

هر که مانند از کاهلی بی‌شکر و صبر او همین داند که گیرد پای جبر
هر که جبر آورد، خود رنجور کرد تا همان رنجوریش در گور کرد

(همان: ۱۰۷۶-۷/۱)

به گفته مولانا از دیگر آثار مثبت سپاس‌گزاری در انسان شکویا و شکرگزار این است که رنگ رخسارش سرخ است که نشان از رضایت و خرسندی دارد. این بیت تداعی‌کننده «ضرب‌المثل رنگ رخساره خبر می‌دهد از سرّ ضمیر، الظاهر عنوان الباطن» است. (زمانی، ۱۳۹۹: ۴۱۸)

رنگِ رو از حال دل دارد نشان رحمت کن، مهر من در دل نشان!
رنگِ روی سرخ دارد بانگِ شکر بانگِ روی زرد باشد صبر و نُکر

(همان: ۸۱/۱-۱۲۸۰)

مولانا در اهمیت شکرگزاری به زبان شکرگزاری کائنات و پدیده‌ها در دنیا اشاره می‌کند که حتی آنها هم با زبانی جداگانه در حال شکرگزاری هستند: (زمانی، ۱۳۹۹: ۴۳۶)

با زبانِ «شَطْأه» شُکْرِ خدا می‌سُراید هر بر و برگِ جدا

(همان: ۱۳۵۳/۱)

همچنین در بیتی دیگر چنین بر می‌آید که توصیه و عمل به شکرگزاری منجر به دوری از غرور و خودبینی می‌انجامد:

شُکر کن! غرّه مشو! بینی مکن! گوش دار و هیچ خود بینی مکن!

(مولوی، ۱۳۷۱: ۳۲۷۰/۱)

البته، در داستان «مرغی که ترک حزم کرد از حرص و هوا» مولانا از فواید و آثار شکرگزاری رزق و روزی بی‌درد و خوف را عنوان می‌کند و در به جای آوردن شکر توصیه‌اکید دارد:

تا تو را چون شُکر گویی، بخشد او روزی بی‌دام و بی‌خوفِ عَدو
شُکر آن نعمت که تان آزاد کرد نعمتِ حق را ببايد یاد کرد

کسب رضایتمندی در مثنوی مولوی (فاطمه صغری اصغری مهر و دیگران) ۲۳

(همان: ۴/۳-۲۸۸۳)

در مطالعه اندیشه مولانا با افقی عمیق‌تر و عالی‌تر، به اهمیت فضیلت ایمان در این مسیر دست می‌یابیم. او معتقد است که ایمان باید اثراتی داشته باشد، همچنان‌که کسی به باغ گل رفته است حداقل با خود شاخه گلی همراه می‌آورد یا بوی گلی از او به مشام می‌رسد. لذا از فضایل ایمان رسیدن به شکر و صبر است. زمانی که به اهل ایمان نعمت و نعمت روی بنماید توقع است که صبورانه شکرگزار درگاه احدیت باشند. این همان سکینه و اطمینانی است که خداوند وعده فرموده است که بر دل‌های اهل ایمان قرار دهد:

شرح روضه گر دروغ و زور نیست پس چرا چشمت ازو مخمور نیست ...
زان که می‌گویی و شرحش می‌کنی چون نشانی در تو نامد ای کنی؟

(مولوی، ۱۳۷۱: ۲۴۳۸/۵ و ۲۴۳۶)

آثار مثبت شکرگزاری: مزید نعمت و افزایش رزق و روزی * دوری از خودبینی و غرور و تقویت تواضع و حلم
* استغناء اخلاقی * بخشش و سخاوت * قناعت ایجاد وفاداری به ولی نعمت * خرسندی و
سرخ‌رویی که نشان از رضایتمندی دارد* ایمان و دینداری

آثار منفی ناسپاسی: کفران نعمت و ابتلا به غرور و خودبینی * بسته شدن راه احسان و نیکی *
گرایش به جبر و پریشانی * بی‌ایمانی و سرگردانی

۳.۵ بخشش و گذشت

به نظر سلیگمن بخشش، بی‌عدالتی‌های گذشته و تلخکامی‌ها را خنثی می‌کند و رضایت از زندگی را امکان‌پذیر می‌کند که فرد با آن می‌تواند به آزادی و رهایی برسد. بخشش، مجموعه‌ای از دگرگونی‌های مفید است که در درون فردی، که از سوی دیگری آسیب دیده است، روی می‌دهد. (سلیگمن، ۱۳۹۶: ۱۱۲-۱۱۱)

مولانا نیز بر اساس حدیث: «إِرْحَمُوا تُرْحَمُوا، مهربانی کنید تا به شما مهربانی شود.»، انسان‌ها را به مهربانی و بخشش دعوت می‌کند. لیکن، با مذاقه در دو اندیشه می‌توان اینگونه نتیجه گرفت که مولانا روانه شدن رحمت الهی را مشروط به رحمت و مهربانی کردن بندگان به یکدیگر می‌داند:

اشک خواهی، رحم کن بر اشکبار رحم خواهی، بر ضعیفان رحم آر

(مولوی، ۱۳۷۱: ۱۲۶/۱)

در اهمیت بخشش با تکیه بر حدیث «إِنَّمَا يَرْحَمُ اللَّهُ مَنْ عِبَادَهُ الرَّحْمَاءُ» خداوند از میان بندگانش فقط به افراد مهربان رحم می‌کند. در حکایت امیری که به غلامش گفت: می‌بیار. غلام رفت و سبوی می‌آورد اما در راه زاهدی با سنگی سبو را شکست و امیر قصد گوشمال زاهد کرد. مردم به او می‌گویند او را ببخش، تا خداوند هم تو را ببخشد.

عفو کن ای میرا! بر سختی او درنگر در درد و بدبختی او
تا ز جرمت هم خدا عفو کند زگتت را مغفرت درآگند
تو ز غفلت بس سبو بشکسته‌ای در امید عفو دل در بسته‌ای
عفو کن تا عفو یابی در جزا می‌شکافد مو قدر اندر سزا

(مولوی، ۱۳۷۱: ۳۵۱/۵-۴)

همچنین، در داستان خدو انداختن خصم در روی امیرالمومنین (ع) پیرامون مفهوم رضا و بخشش و عفو می‌خوانیم که علی (ع) در جواب می‌فرماید: برای رضای حق شمشیر می‌زند.

گفت: من تیغ از پی حق می‌زنم بنده حقم، نه مأمور تنم
شیر حقم، نیستم شیر هوا فعل من، بر دین من، باشد گوا

(همان: ۱/ ۸۸-۳۷۸۷)

مفاهیم بردباری، شکیبایی و دادگری که گواهی از دین و ایمان است، انسان را همچون کوه در برابر مصائب و تباهی مستحکم نگه می‌دارد. اما کسی که اسیر غضب و باد شهوت و حرص گردد، حقیقتاً از عشق حقیقی دور مانده و در ژرفای چاه غرور غرق و سرگردان خواهد ماند. (نک. زمانی، ۱۳۹۹: ۱۰۷۵-۱۰۸۵) با تکیه بر مفاهیم مطرح شده می‌توان بخشش و گذشت را نیز از نتایج مثبت ایمان، تسلیم و رضا در آستان ربوبی بیان کرد:

که نیم، کوهم ز حلم و صبر و داد کوه را کی در رُباد تُندباد؟

(همان: ۱/ ۳۷۹۴)

خشم، بر شاهان، شه و ما را غلام خشم را هم بسته‌ام ز پر لگام

کسب رضایتمندی در مثنوی مولوی (فاطمه صغری اصغری مهر و دیگران) ۲۵

تبعِ حلمم، گردنِ خشمم زده ست / خشمِ حق، بر من چو رحمت آمده ست

(همان: ۳۷۹۹/۱-۳۸۰۰)

جدول شماره ۲ (وجه افتراق و اشتراک متغیرها)

نتیجه‌گیری	وجه خاص اندیشه مولوی	وجه مشترک مثبت‌گرایی سلیگمن و مولوی	مفاهیم
نتیجه‌گیری ویژه در این جستار رسیدن به فضیلت معنویت و ایمان مطلق است. معنویت، روشی برای تجربه کردن خود و جهان است، عناصر اصلی معنویت، بخشش و نوع‌دوستی، عشق مطلق و تسلیم و رضامندی به مبدأ جهان و به تمام موجودات است که می‌تواند عامل اصلی دوری بشر از آرامش و رضایت‌مندی حقیقی باشد. با توجه به اینکه در مسیر پژوهش برای دریافت نتایج بهینه مکاتباتی با پروفسور سلیگمن داشته‌ام، می‌توان نتیجه گرفت که مثنوی و روان‌شناسی برای عبور از آسیب‌هایی که در شرایط بحرانی ایجاد می‌شود می‌تواند به صورت عملیاتی، سازگاری و عملکرد انسان را پیش‌بینی کند و در حل مسئله او را یاری رساند. بنابراین، می‌توان به بهبود شرایط آینده انسان با خوش‌بینی امیدوار بود.	دیدگاه مولانا با تکیه بر متغیرهایی چون: اندیشه، معنویت، ایمان، رضا، صبر، تسلیم، شکر و عشق که لازمه آنها رسیدن به کمال و کسب معرفت با سه عنصر: شناختی، قلبی و رفتاری است، رهنمونی به سوی وصول به حق یقین و سعادت ابدی است که اندیشه دینی و عرفانی مولانا را در این مقایسه فریفته‌تر می‌نماید. همچنین از نظر مولوی مؤلفه‌های اخلاقی و عرفانی زمینه‌ساز رضایتمندی است و پاسخی به چرایی به موقعیت‌های نامطلوب زندگی انسان است. او علاوه بر این، ضرورت باورمندی به جهان‌بینی الهی اسلام را نیز لازم و ضروری می‌داند.	هر دو اندیشمند برای ابراز اندیشه خود با محوریت انسان و توجه به سعادت او؛ در بیان مفاهیم: اهمیت حال و اکنون، قدردانی، ارزش نهادن به منش‌های اخلاقی، شکرگزاری و ارج نهادن به خداوند و خود، طبیعت، حیوانات و دیگران، از ساحات اخلاقی دین بهره گرفته اند. لذا تمامی دستاوردهای این مسیر حاصل پیوند عمیق با «ایمان» است. این دستاورد همان باور قوی و منسجمی است که سلیگمن نیز از آن سخن می‌گوید و معتقد است با اتصال به چیزی بزرگ‌تر است که زندگی معنا می‌یابد و حاصل آن همان آرامش و رضایتمندی است.	- تغییر اندیشه - شکرگزاری - ستایش - بخشش و گذشت - آرامش و غرور - خشنودی - رضایتمندی

۶. نتیجه‌گیری

بر اساس یافته‌های این جستار می‌توان اینگونه بیان کرد که مثنوی و اندیشه‌های عرفانی مولانا با توجه به زمان پرآشوب مولوی و روانکاوی او در مقایسه با دانش روان‌شناسی قرن بیستم از منظر جامعه‌شناسی و سیاسی قابل مقایسه نیست. لیکن خلق این اثر هنری در آن زمان از هر نظر مثنوی را استثنایی می‌کند. در یک سوی پژوهش، سلیگمن با دیدی فراگیر در صدد تعمیم

آموزه‌ها به جهان بشری است و هدفی بهبوددهنده و درمانگر در تمام سطوح فکری و ذهنی دارد. اما در مقابل، جهان بینی فراخ مولانا قرار دارد. در حالی که در اندیشه مولانا جهان‌بینی عامه مردم انعکاس دارد، او با دیدی عارفانه و معناجویانه، درد بشریت و جهان هستی را از مبدأ تا مقصد شناخته و بسیار عالمانه و عارفانه درصدد رساندن انسان به درجه‌اعلای معنویت است. مواظط عمومی مولوی پیرامون مسائل مرتبط با آداب سلوک، اعتقادات و جهت‌گیری‌های معنوی است. او مسائل اعتقادی را در مقابل هدف «تأثیر نهادن بر دل شنونده و تبدیل شدن به عاشق پروردگار و پیامبر و انسان کامل» در درجه دوم اهمیت قرار می‌دهد. مولانا آرامش را در آن دنیا می‌بیند، ولی هیچ‌وقت دنیا را هم نفی و رها نمی‌کند. لذا، از یافته‌ها برمی‌آید که برجستگی جهان‌بینی مولانا در دیالکتیکی بودن اندیشه‌های او است. یعنی هر چیزی که تر است ضد آن چیز، یعنی آنتی‌تز نیز وجود دارد. بنابراین براساس نظام دیالکتیکی جهان، در نظام فکری مولوی کفر هم به اندازه ایمان حضور دارد. او، نیرویی نادیدنی را علت تمام مشکل‌هایی می‌داند که بشر را دچار تشویش و ناآرامی کرده‌است. از دیدگاه مولانا در قلمرو ضمیر ناآگاه بشر، خود کیهانی تکامل یافته‌ای است که نبود آن منشاء ناآرامی است. بنابراین، از دستاوردهای مشترک این دو اندیشه می‌توان اینگونه بیان کرد که هر دو اندیشمند برای ابراز اندیشه خود از ساحات اخلاقی دین بهره گرفته‌اند و تمامی دستاوردهای این مسیر حاصل پیوند عمیق با «ایمان» و «معنویت» است. این دستاورد همان باور قوی و منسجمی است که سلیگمن نیز از آن سخن می‌گوید و معتقد است با اتصال به چیزی بزرگ‌تر است که زندگی معنا می‌یابد و حاصل آن همان آرامش است که به شادمانی پایدار منجر می‌شود. اما، دیدگاه مولانا با تکیه بر متغیرهایی چون: اندیشه، معنویت، ایمان، رضا، تسلیم، صبر، شکر و عشق رهنمونی به سوی وصول به حق‌الیقین و سعادت ابدی است که اندیشه دینی و عرفانی او را در این مقایسه فربه‌تر می‌نماید. مولانا بر خلاف سلیگمن، نسبت به گذشته هرگونه مؤلفه حسی— ادراکی به‌ویژه غم و حسرت را ناپسند می‌داند و آنها را صرفاً دستمایه‌ای برای اندیشیدن، پندگرفتن، حق‌بینی و کسب یقین می‌داند. در خاتمه، اگر قرار با شد جامعه‌ای سالم جهت نیل به کامیابی داشته باشیم، باید بپذیریم که تولد دوباره انسان و تسهیل این تحول ضروری است. در این مسیر مثنوی مولوی در کسب شادی و آرامش می‌تواند معیاری برای ارزیابی و نیل به این هدف عظیم به کار رود.

کتاب‌نامه

قرآن کریم، (۱۳۸۶)، ترجمه مهدی الهی قمشه‌ای، چاپ سوم، تهران: نشر مهارت

کسب رضایتمندی در مثنوی مولوی (فاطمه صغری اصغری مهر و دیگران) ۲۷

آراسته، رضا (۱۳۸۰)، *رومی ایرانی*، ترجمه ف. مرتضوی برازجانی، تهران: مرکز چاپ و انتشارات دانشگاه شهیدبهبشتی

الیس، آبرت (۱۳۸۵)، *رفتار در مانی عقلانی هیجانی: راهنمای درمانگران*، ترجمه مهرداد فیروزبخت، تهران: رسا

افلاکی، شمس الدین احمد (۱۳۹۶). *مناقب العارفین*، تصحیح تحسین یازیچی، تهران: انتشارات دوستان امیری، سیدمحمد. پازاج، ندا. (۱۳۹۳) «*تحلیل وادی معرفت در سه دفتر اول مثنوی*»، فصلنامه علمی پژوهشی زبان و ادب فارسی. دانشگاه آزاد واحد سنندج، سال ششم. شماره ۲۰، پاییز، صص ۱-۲۴

انصاری، خواجه عبدالله (۱۳۸۸)، *صد میدان*، بررسی، تصحیح متن، توضیحات و فهرست‌ها، به اهتمام سهیلا موسوی سیرجانی، چاپ سوم، تهران: انتشارات زوآر

بلخی، مولانا جلال‌الدین محمد، (۱۳۷۱)، *مثنوی معنوی. تصحیح و تحلیل و توضیح محمد استعلامی*. چاپ سوم، تهران: انتشارات زوآر

_____، (۱۳۹۰) *فیه ما فیه*، شرح کریم زمانی، تهران: نشر معین

_____، (۱۳۹۰)، *کلیات شمس تبریزی*، با تصحیح و مقدمه نظام‌الدین نوری، بر اساس نسخه بدیع الزمان فروزانفر، تهران: انتشارات کتاب آبان

پیرانی، منصور. (۱۳۹۲)، «*نگاهی به شعر حافظ با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر مارتین سلیگمن*»، ارائه شده در هفتمین همایش پژوهش‌های زبان‌و ادبیات فارسی، دانشگاه هرمزگان، اسفند، صص ۳۵۷-۳۳۸

تسلر، الیزابت و کولخ، بریگیت (۱۳۹۵)، *من و دنیای احساساتم*، چاپ دوم، ترجمه ملیحه شکوهی، با مقدمه مصطفی ملکیان، تهران: نشر آسمان خیال

حسن زاده، رمضان (۱۳۹۷)، *انگیزش و هیجان*. چاپ هشتم، تهران: نشر ارسباران

حق، امیر؛ محمد، یاسین (۱۳۹۰)، *علم‌النفس از دیدگاه دانشمندان اسلامی*، ترجمه مهدی گنجی، تهران: ساوالان

خاتمی، احمد (۱۳۹۰)، *آسمان‌های دگر راهنمای پژوهش در مثنوی*، چاپ اول، تهران: نشر دانشگاهی

سلیگمن، مارتین (۱۳۹۴)، *شکوفایی*، چاپ دوم، ترجمه امیر کامکار، سکینه هژبریان، تهران: نشر روان

_____ (۱۳۹۶)، *شادمانی درونی*، ترجمه مصطفی تبریزی، رامین کریمی و علی نیلوفری، تهران: نشر دانژه

عربیان، علی (۱۳۹۳)، *گنج روان*، تحلیل و تفسیر مثنوی معنوی، چاپ اول، اصفهان: نشر نقش مانا

فروزانفر، بدیع الزمان (۱۳۸۱)، *شرح مثنوی شریف*، سه جلد، پی دی اف. تهران: کتابخانه تاریخ ما

کار، آلان (۱۳۹۱)، *روان‌شناسی مثبت علم شادمان و نیرومندی‌های انسان*، چاپ سوم، ترجمه حسن پاشا شریفی، جعفر نجفی زند، تهران: انتشارات سخن

کمپانی زارع، مهدی (۱۳۹۶)، *مولانا و مسائل وجودی*، چاپ دوم، تهران: نشر نگاه معاصر

گلی‌زاده، پروین و یزدان‌جو، محمد. (۱۳۹۵)، «تحلیل اندیشه‌های مثبت‌گرایانه در مثنوی معنوی از منظر علم روان‌شناسی»، نشریه علمی - پژوهشی گوهر گویا، سال دهم، شماره اول، بهار و تابستان، صص ۱۰۱-۱۲۸

میرباقری‌فرد، سید علی اصغر، خوشحال دستجردی، طاهره، رضایپور، زینب. (۱۳۹۳)، «تبیین رویکرد عرفای مسلمان نسبت به فرح و شادمانی با توجه به آیات و روایات»، انسان‌پژوهی دینی، شماره ۳۱، ۹۷-۱۲۴

References

- The Holy Quran, (1386), translated by Mehdi Elahi Qomshaei, third edition, Tehran: Maharhat.
- Arasteh, Reza, (1380), *Roomieh Irani*, translated by F. Mortazavi Borazjani, Tehran: Printing and Publishing Center of Shahid Beheshti University.
- Aflaki, Shamsuddin Ahmad, (1396). *Manaqib al-Arifin*, edited by Tahsin Yaziji, Tehran: Doostan.
- Ellis, Albert, (1385), *Rational Emotional Behavior Therapy: A Guide for Therapists*, translated by Mehrdad Firouzbakht, Tehran: Rasa.
- Amiri, Seyyed Mohammad. Pazaj, Neda, (1393) "Analysis of the Wadi Ma'raft in the first three books of the Masnavi", scientific research quarterly of Persian language and literature. Azad University, Sanandaj branch, 6th year. No. 20, Fall, pp. 1-24.
- Ansari, Khaja Abdullah, (1388), *Sed Maidan*, review, correction of the text, explanations and lists, under the care of Soheila Mousavi Sirjani, third edition, Tehran: Zovar.
- Balkhi, Maulana Jalaluddin Muhammad, (1371), *Masnavi Manavi*. Correction, analysis and explanation of Mohammad Istilami. Third edition, Tehran: Zovar.
- Balkhi, Maulana Jalaluddin Mohammad, (1390) *Fieh Ma Fieh*, Sharh Karim Zamani, Tehran: Moin.
- Balkhi, Maulana Jalal-ud-Din Mohammad, (2010), *Kalyat Shams Tabrizi*, with correction and introduction by Nizam-ud-Din Nouri, based on the version of Badi-ul-Zaman Farozanfar, Tehran: Kitab Aban.
- Pirani, Mansour, (2012), "Looking at Hafez's poetry with Martin Seligman's positive psychology approach", presented at the 7th Persian Language and Literature Research Conference, Hormozgan University, Isfand, pp. 338-357.
- Tessler, Elizabeth and Kolkh, Brigitte, (2015), *Me and the world of my feelings*, second edition, translated by Maleeha Shekahi, with an introduction by Mustafa Malekian, Tehran: Asman Khayal Publishing House.
- Hassanzadeh, Ramadan, (2017), *motivation and excitement*. 8th edition, Tehran: Arsbaran.

- Haq, Amir; Mohammad, Yasin, (2010), Psychology from the perspective of Islamic scholars, translated by Mehdi Ganji, Tehran: Savalan.
- Khatami, Ahmad, (2018), *Other Skies, A Guide to Research in Masnavi*, First Edition, Tehran: University Press.
- Seligman, Martin, (2014), *Shokofai*, second edition, translated by Amir Kamkar, Sakineh Hejbarian, Tehran: Ravan.
- Seligman, Martin, (2016), *Inner Happiness*, translated by Mustafa Tabrizi, Ramin Karimi and Ali Nilufri, Tehran: Danje.
- Arabian, Ali (2013), Ganj Ravan, *Analysis and Tafsir of Masnavi Manavi*, 1st edition, Isfahan: Naqsh Mana.
- Farozanfar, Badi al-Zaman, (1381), *Commentary on Masnavi Sharif*, three volumes, PDF. Tehran: Our History Library.
- Kar, Alan (2012), *Positive psychology of happy science and human strengths*, 3rd edition, translated by Hasan Pasha Sharifi, Jafar Najafi Zand, Tehran: Sokhan.
- Company Zare, Mehdi, (2016), *Rumi and Existential Issues*, 2nd edition, Tehran: Naghah Moaser.
- Goli-zadeh, Parvin and Yazdanjo, Mohammad, (2015), "Analysis of positivist ideas in the spiritual Masnawi from the perspective of psychology", *Gohar Goya scientific-research journal*, 10th year, number 1, spring and summer, pp. 128 -one hundred and one
- Mir Baghrifard, Syed Ali Asghar, Khushal Dastjardi, Tahereh, Rezapour, Zainab, (2013), "Explaining the approach of Muslim mystics towards joy and happiness according to verses and traditions", *Religious Anthropology*, No. 31, 97-124.